

Feines Lamm-Filet mit Brokkoli und Kokos-Soße

Für 2 Portionen

2 Lammfilets (a 80 g)	1 kleiner Brokkoli	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	2 TL Zitronencurrypulver	100 ml Kokosmilch
30 g Mandelblättchen	30 g Cashewkerne	Salz
Pfeffer	Öl	

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und im heißen Öl anbraten. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Brokkoliröschen vom Strunk befreien und danach fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend mit dem Brokkoli und Knoblauch in die Pfanne geben. Etwas Zitronencurry dazugeben und das Ganze mit Kokosmilch ablöschen. Abschließend noch ein paar Cashewkerne darunter mischen. Die Mandelblättchen mit zu dem Lamm in die Pfanne geben. Das Lamm auf Tellern anrichten und mit dem Brokkoli und der Kokosauce garnieren.

Steffen Henssler am 05. 10. 2011